

# Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter

*Beschäftigte, die gut mit Belastungen umgehen können, sind produktiver. Firmen bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Angestellten bei der Stressbewältigung zu helfen*

Früher war es meist ein kaputter Rücken oder eine Staublungge, heute machen Werktätigen primär psychische Belastungen zu schaffen. Die Anforderungen an das Gesundheitsmanagement von Unternehmen sind dadurch nicht kleiner geworden.

*Dominik Feldges*

Stress gehört zur modernen Leistungsgesellschaft wie kaum ein anderes Merkmal. Wer sich nicht ab und zu unter Druck fühlt, macht sich verdächtig, nicht genügend ausgelastet zu sein, eine ruhige Kugel zu schieben. Doch Stress kann auch krank machen, wenn er allzu häufig auftritt und das Leben zu dominieren beginnt. Die Betroffenen leiden dann nicht selten unter Erschöpfungsdepressionen oder einem Burnout – ein Zustand, aus dem ohne fachkundige Hilfe nur schwer herauszukommen ist. Der Preis dafür ist hoch, nicht nur was das persönliche Leid betrifft, sondern – vor allem wegen Absenzen und aufwendiger Behandlungen – auch mit Blick auf die gesamtwirtschaftlichen Kosten.

## Massnahmen zur Prävention

Traditionell waren Werktätige primär Risiken für das physische Wohlergehen wie Rückenschäden und Verletzungen der Atemwege ausgesetzt. Dank wirksamen Schutzmechanismen und der wachsenden Verbreitung von Bürojobs anstelle körperlich anspruchsvoller Tätigkeiten sind diese Gefahren in den Hintergrund getreten. Was aber zunimmt, sind psychische Bedrohungen, wie der Arzt und Wissenschaftler David Fäh vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (vormals Institut für Sozial- und Präventivmedizin) konstatiert.

Viele Unternehmen sind sich der Ge-

fahr bewusst und investieren in Präventionsmassnahmen, damit die Mitarbeiter ihren Stress auf einem verträglichen Niveau zu halten vermögen. Die Schweizerische Post startete im Herbst 2012 eine rund dreijährige Kampagne zum Thema psychische Gesundheit. Dabei werden die gut 62 000 Beschäftigten durch Informationen und sogenannte Selbstchecks angeregt zu überprüfen, wie gross ihre Ressourcen für die Stressbewältigung sind. Für Krisenfälle wurde eine Hotline eingerichtet, die rund um die Uhr erreichbar ist.

Kaderangehörige der Post profitieren von besonderen Angeboten. Dazu gehört die Möglichkeit, mit Fachleuten einer Spezialklinik anonym drei Gespräche zu führen. Bei der Grossbank UBS können Führungsmitglieder an zweitägigen Seminaren lernen, ihre «persönliche Belastungs- und Energiebilanz zu analysieren» und, wie es die Pressestelle nicht minder gestelzt formuliert, «Wege zur nachhaltigen Optimierung zu identifizieren». Mitarbeiter mit Führungsverantwortung in die Gesundheitsvorsorge besonders einzubinden, empfiehlt sich nach Ansicht des Präventivmediziners Fäh auf jeden Fall. Vor allem die Angehörigen des mittleren Kadern seien gefährdet, ein übermässiges Stressniveau zu erreichen. An der Unternehmensspitze dagegen hätten die Beschäftigten wieder mehr Entscheidungsfreiheit, was sich günstig auf den Umgang mit Stress auswirke.

## Bewegung gegen Stress

Fäh empfiehlt zum Stressabbau in erster Linie Bewegung. Wer zum Beispiel regelmässig laufe oder Velo fahre, könne besser abschalten. Ein Hauptproblem der modernen Arbeitswelt beruht nach seiner Einschätzung darauf, dass sich der an sich natürliche Stress nicht mehr entladen kann. Die Jäger der Urzeit hatten es gemäss Fäh in dieser Hinsicht leichter. Sie seien durch wilde Tiere zwar regelmässig in Aufruhr ver-

setzt worden, doch habe sich der Stress während der Verfolgungsjagd und vor allem beim gemeinsamen anschliessenden Verspeisen der Beute umgehend abgebaut.

Dass Spitzenmanager besonders oft Ausdauersport wie den Marathonlauf betreiben, ist kein Zufall. Die intensive Bewegung hilft ihnen, einen Ausgleich zu den hohen Anforderungen im Job zu finden. Viele Arbeitgeber sähen es gerne, wenn sich auch Mitarbeiter unterer Chargen regelmässig sportlich betätigten. Bewegung hilft nicht nur Stress abzubauen, sondern auch Übergewicht vorzubeugen. Übergewicht und verstärkt auch Fettleibigkeit haben in der Schweiz stark zugenommen. Gemäss Angaben des Bundesamts für Statistik, das sich auf eine alle fünf Jahre durchgeführte nationale Gesundheitsbefragung beruft, ist inzwischen jeder zweite Mann und fast jede dritte Frau in der Schweiz zu schwer.

Vor allem stark Übergewichtige gelten bei der Arbeit als weniger leistungsfähig und besonders stressanfällig. Dazu trägt bei, dass viele von ihnen immer wieder Diäten erproben, die nach Darstellung von David Fäh erst recht Stress auslösen, vor allem wenn sich der Erfolg nicht wie erhofft einstellt.

Bewegung und auch eine gesündere Ernährungsweise (vgl. Kasten) lassen sich aber nicht von oben verordnen. Dennoch versuchen Firmen immer wieder, ihre Angestellten zu mehr Fitness anzuhalten. Die Post wird sich im Juni am Aktionsprogramm «bike to work» beteiligen. Dabei werden wie jedes Jahr im Mai und im Juni Betriebe in der Schweiz aufgefordert, darauf hinzuwirken, dass ihre Mitarbeiter mit dem Velo statt mit dem Auto oder mit dem öffentlichen Verkehr zur Arbeit kommen.

Auch der Hersteller von Kochgeschirr und Küchenhilfen Kuhn Rikon hofft darauf, dass seine Beschäftigten diesen Frühling verstärkt pedalen statt Auto fahren. Beim Zürcher Oberländer KMU, das 170 Mitarbeiter in der

Schweiz beschäftigt, sind Massnahmen, die der Gesundheitsvorsorge dienen, Chefsache. Der Finanzchef Daniel Obrist trägt die Verantwortung dafür. Er sieht das Gesundheitsmanagement als Teil der sozialen Verantwortung eines Unternehmens und ist überzeugt, dass es Kuhn Rikon einen Wettbewerbsvorteil besonders in der Rekrutierung neuer Mitarbeiter verschafft. Anders als Grosskonzerne könne Kuhn Rikon Arbeitskräfte nicht mit Spitzengehältern anlocken. Eine weitere Herausforderung, sagt Obrist, sei die Präsenz im für Pendler vergleichsweise ungünstig gelegenen Tösstal.

Laut dem Manager hat sich Kuhn Rikon einen Namen dafür gemacht, überdurchschnittlich für das gesundheitliche Wohl der Beschäftigten zu sorgen. Der Industriebetrieb lässt sich das Gesundheitsmanagement pro Jahr zwar nur geschätzte 20 000 Fr. bis 30 000 Fr. kosten. Zu diesen externen Aufwendungen gesellen sich indes personelle Ressourcen, die vor allem in einem achtköpfigen, aus Mitarbeitern verschiedener Abteilungen zusammengesetzten Gremium zum Einsatz kommen.

Gestützt auf eine alle zwei bis drei Jahre durchgeführte Mitarbeiterbefragung eruiert der sogenannte Gesundheitszirkel, was von den Beschäftigten als problematische Belastung empfunden wird und was sich dagegen unternehmen lässt. In einem Pilotversuch werden die Mitarbeiter gegenwärtig mit auf dem Pult aufstellbaren oder an der Bürotüre fixierbaren Hinweisschildern ausgerüstet. Ähnlich wie Hotelgäste können sie damit ihrem Umfeld signalisieren, dass sie vorübergehend nicht gestört werden möchten. Das Bedürfnis, bei der Arbeit nicht ständig unterbrochen zu werden, sei immer wieder geäussert worden, sagt Obrist.

### Schwierig zu quantifizieren

Gefragt, welchen finanziellen Vorteil das Gesundheitsmanagement Kuhn Rikon verschaffe, winkt der Finanzchef ab. Der Nutzen lasse sich kaum quantifizieren, weshalb er bewusst darauf verzichte, irgendwelche Berechnungen anzustellen. Die UBS, die Schweizer Mitarbeitern seit 2013 spezifische Kurse zum Thema Gesundheitsmanagement anbietet, erklärt, konkrete Ergebnisse seien erst mittelfristig messbar.

Der Detailhandelskonzern Migros gehört wie die Post und Kuhn Rikon zu den Unternehmen, die für ihre Anstrengungen um das Gesundheitsmanagement mit dem Markenzeichen Friendly Work Space der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ausgezeichnet worden sind. Hans-Rudolf Castell, der seit zehn Jahren Personalchef der Migros-Gruppe mit insgesamt fast 100 000 Beschäftigten ist, wagt ebenfalls nicht zu beziffern, was die Gesundheitsvorsorge

dem orangen Riesen pro Jahr einbringt. Doch auch für Castell steht fest, dass der Nutzen die Kosten eindeutig überwiegt – eine Auffassung, die offenbar immer mehr Unternehmen und Behörden teilen. Mit der 2009 erstmals verliehenen Auszeichnung Friendly Work Space hat die Stiftung bereits 55 Preisträger in der Schweiz hervorgebracht.